



# Judo Dein Kampfsport



## 8. Kyu (weiß-gelber Gürtel)

„Dein erster Schritt zum schwarzen Gürtel“

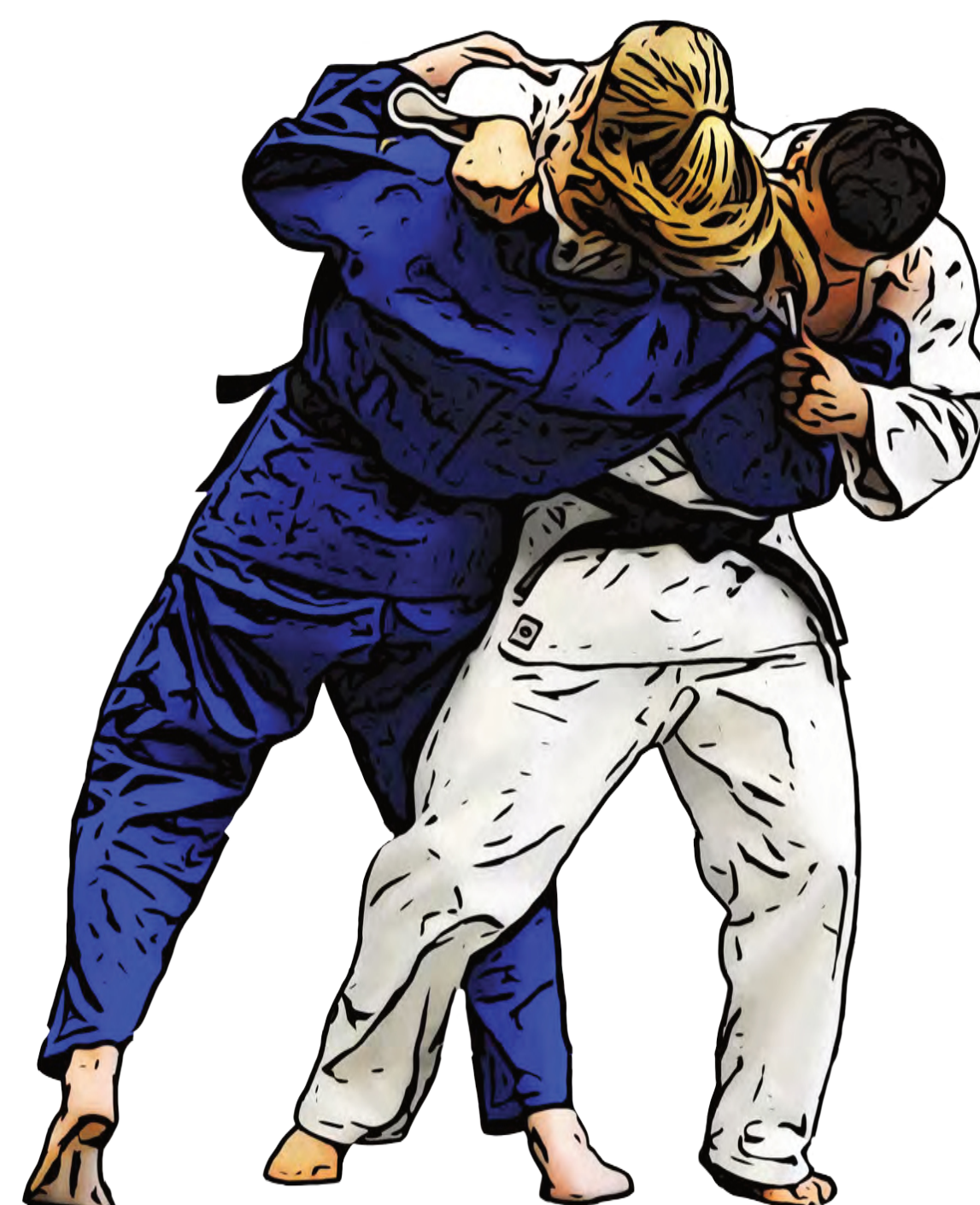
### Ukemi – Fallen

Wer sicher fällt, kann auch verletzungsfrei wieder aufstehen.  
Dazu gehören Mut und Selbstbeherrschung.



### Nage-Waza – Werfen

Ein Judo-Wurf ist ein zentrales Element des Judo.  
Einen Wurf kann man nur lernen, wenn beide Judoka sich gegenseitig helfen.



### Osaekomi-Waza – Halten

Bei einem Haltegriff wird ein Judoka auf dem Rücken festgehalten.



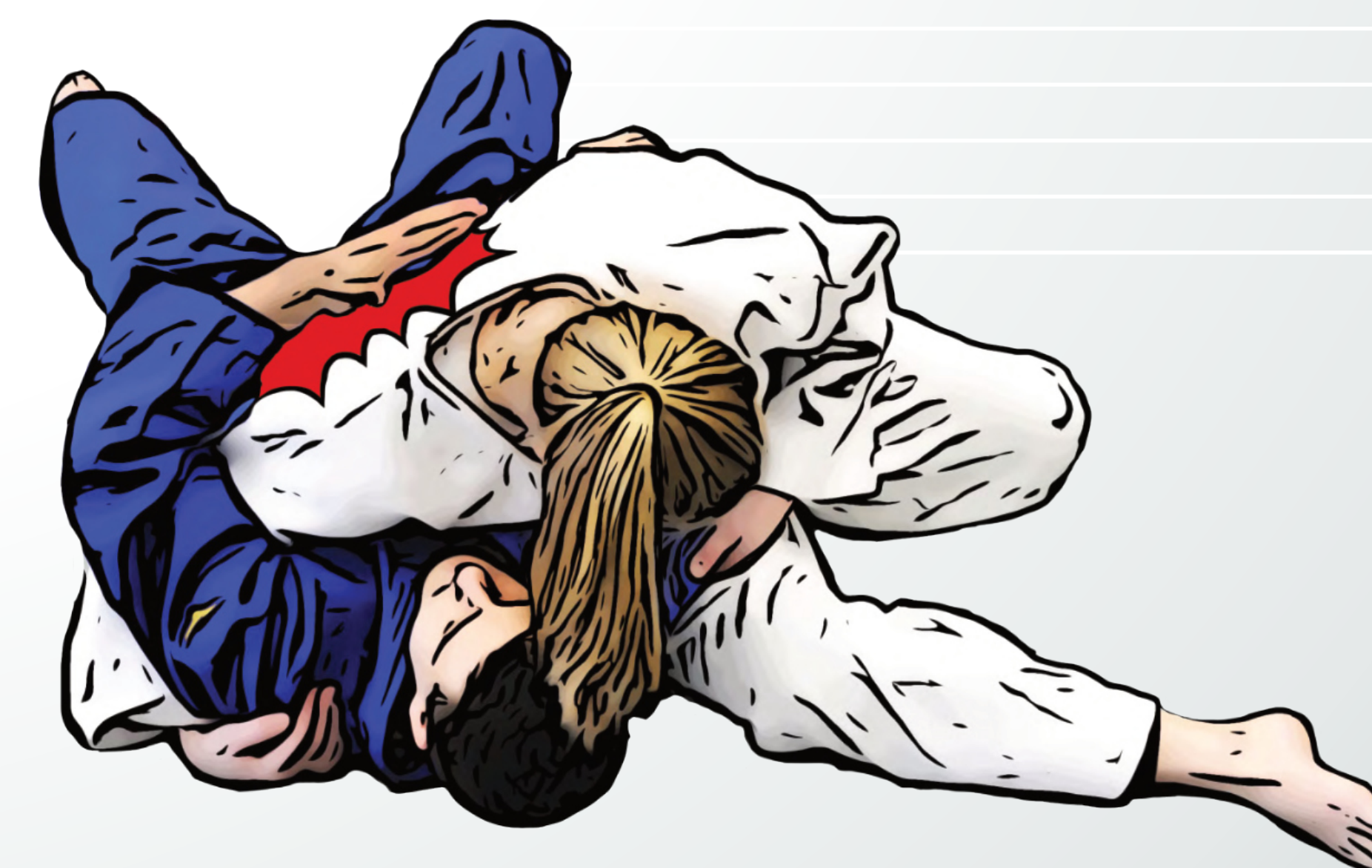
### Rei – die Begrüßung

Durch die Begrüßung werden die Judo-Werte wie Respekt, Wertschätzung, Höflichkeit und Ernsthaftigkeit verdeutlicht und verinnerlicht.



### Maitta – das STOP-Signal

Das zweimalige Abschlagen ist das Aufgeben im Judo. Die anderen Judoka müssen in diesem Fall die Grenzen respektieren und die Aktion sofort beenden.



Judo ist eine japanische Kampfsportart, bei der ohne Schläge und Tritte miteinander gekämpft wird („der sanfte Weg“).  
Sicheres Fallen ist eine Voraussetzung, um Judo zu lernen.  
Judo ist eine Partner-Sportart. Dafür muss man gut zusammenarbeiten. Gegenseitiger Respekt und Hilfsbereitschaft ist dabei wichtig. Bei weiteren Fragen rund um den Judo-Sport helfen die Trainerinnen und Trainer des Judo-Vereins vor Ort gerne.

